



Una sintetica autobiografia gastronomica

Allan Bay, giornalista enogastronomico



Matilda Marcozzi,
corso propedeutico – CSIA

Di solito, o meglio sempre, quando ti chiedono un articolo, sia per un giornale cartaceo sia per i social, ti danno dei paletti ben precisi: devi scrivere di un certo argomento con un certo numero di battute.

Per questo articolo invece mi è stata lasciata una assoluta libertà di scelta. La cosa mi ha un po', non esageriamo, complicato: non tanto per la stesura del testo ma per l'impostazione. Alla fine, ho pensato di scriverlo su un tema che è molto mio, che di più non si può: la genesi del mio piacere o se volete del mio gusto, nel senso del piacere che ho affinato negli anni – purtroppo oggi meglio dire nei decenni – occupandomi con passione di cucina *al large*, dal mangiare al cucinare allo scriverne – e anche all'inventare ricette. Che è in sintesi una mia autobiografia.

Tema vasto, dato che in vita ho avuto la fortuna (e il privilegio...) di fare moltissime cose: sono laureato in storia

economica (che continuo a leggere e studiare, è proprio una droga), ma poi ho da giovane venduto macchinari e altro in mercati emergenti per passare in seguito all'editoria e alla comunicazione – alla fine il mio vero mestiere, che continua, dove ho fatto di tutto: libroni illustrati, distribuzione di libri tecnici e scientifici, progetti televisivi, romanzi rosa e altri; poi, per un vero e proprio *sliding doors*, giornalista gastronomico. Ma continuando a progettare libri – il nome del mio lavoro è *packaging* editoriale, ovvero sviluppo progetti che poi vengo a editori. Alla fine, anche a scriverne, ovviamente di cucina. In sintesi, una vita per i libri e per il buon cibo.

Ho scelto, per questo mio scritto, un approccio non sistematico, qualunque cosa voglia dire. L'ho suddiviso in capitoletti, in spunti che penso siano interessanti – mi allargo, magari anche formativi. Cercando di scrivere il tutto molto *light*.

Uno

Occuparsi di cucina è una cosa ben diversa da occuparsi di alimentazione. Quest'ultima è, potremmo dire, un obbligo sociale, verso sé stessi e verso i propri famigliari, dato che come si sa l'uomo, *Mensch nicht Mann*, è ciò che mangia, come disse Feuerbach, *Der Mensch ist, was er isst*, e quindi deve nutrirsi adeguatamente. Ci sono regole da rispettare a livello nutrizionale: da quelle, in genere le più stringenti, promulgate dall'Organizzazione mondiale della sanità ad altre di buon senso. La mia regola, anzi il mio contributo alle regole, è semplice: è la dose che fa il veleno, come disse il sommo Paracelso. Quindi non esistono cibi maledetti ma solo cibi coi quali si esagera, ed esagerare è sempre sbagliato; meglio, fare così tutti i giorni è sbagliato, mentre se una volta ogni tanto si sgarra – una cosa che tutti fanno, che festeggiare la qualunque cosa in tutto il mondo vuol dire abusare di cibo – pazienza, si riduce il cibo il giorno o i giorni successivi. Il “controllo” è semplice: non aumentare di peso forma che ci si è dati – non sempre sono riuscito e rispettare questo, quindi sono passato da abbondanza piacevole a diete, tante volte. Quindi il consiglio è raggiungere un peso forma e poi pesarsi sistematicamente, ma non tutti i giorni, mai eccedere con lo zelo!, per rientrare nel peso base. È il mio modo di gestire il mio cibo: e sa il cielo quanto non sia facile. E puntualizzo: amo il mangiare, scrivo di mangiare bene ma non sono un nutrizionista. A ciascuno il suo mestiere.

Due

Il piacere di occuparsi di cucina, come tutti i piaceri, NON è un obbligo sociale. Si vive benissimo anche se non lo si ha e si frequentano altri piaceri, complementari o meno. Ho scritto occuparsi di cucina nel senso di 1) saper apprezzare il buon cibo ma anche 2) il saperlo cucinare: cose diverse, ma non arrivi al 2) se non hai l'1). Chi non sa cucinare perde moltissimo del piacere del cibo. Vale per il mangiare ma non per tutto: per amare e conoscere musica, pittura e altro non è necessario saperli fare. Per il mangiare è diverso.

Tre

Prima domanda: come nasce questo piacere? Come le vie del Signore, sono vie infinite. Ma io credo che sia il fato a giocare un ruolo decisivo – la cosa non mi entusiasma del tutto perché sono un fan del libero arbitrio,

ma l'esperienza mi spinge a dire che il fato venga prima. Vediamo il mio caso. A casa le mitiche nonne che trasmettevano la sapienza culinaria erano morte quando ero piccolo (e i nonni prima che io nascessi) e a detta dei genitori non erano brave a cucinare, salvo il nonno materno, napoletano – gli altri tre piemontesi – che ogni tanto faceva pare bene qualche piatto della sua terra. Papà amava quattro piatti in croce, il riso bianco, le polpette e la pasta e fagioli su tutti, i piatti ricchi di ingredienti li aborrisce. La mamma, che lavorava anche lei, non sapeva cucinare del tutto. In casa c'era una tata che accudiva mia sorella e me, e che cucinava di base i pochi piatti che papà apprezzava. Unica “anomalia”, la mamma amava i buoni ristoranti ma onestamente più per il servizio, per il rito che per il cibo, con papà al seguito che mugugnava. Quindi le mie prime esperienze di buon cibo avvennero verso i dieci anni. I miei amavano viaggiare con mia sorella e me al seguito, dicevano molto giustamente che ci formava, e il primo ristorante importante lo vidi a Londra, Simpson's in the Strand, cucina classica britannica e ambiente e servizio ineguagliabili, dove c'era sì un menù per bambini ma comunque assaggiai la prima ostrica e una fetta di filetto alla Wellington – e mi piacquero. Ma definire questo una svolta è eccessivo. Comunque, ribadisco, avere un fato benigno per la cucina è, come dire, una *conditio sine qua non*. Ovviamente un fato che vi spinge verso il piacere dei libri o dell'arte è altrettanto benigno, il più benigno è quello che vi spinge verso il bello ma anche il buono. Ma poi va coltivato... P.s.: poi c'è anche la fortuna che dà una mano, ma qui consideriamola una sottosezione del caso, è un caso molto benigno... C'è poi il privilegio, ma molto poi, ovviamente: non basta da solo, però aiuta.

Quattro

Quindi, la passione per il cibo nacque al seguito della mamma: essendo, come tutti i maschi, mammone, la seguivo e lentamente incominciai a gustare tutti i piatti che ordinava lei, con grande eclettismo. E qui intervienne il fato che mi aveva fatto curioso di cibo buono. Mi rendo conto che questo è stato un privilegio assoluto, ma “suggerire” di avere una mamma (o i genitori) benestante e amante dei buoni ristoranti mi sembra ridicolo. Comunque, apprezzare una mamma, pardon un genitore, che sa cucinare bene o un parente o mettere piede quando il budget lo permette in un buon ristorante è un buon viatico nella giusta direzione.

Cinque

Per mia fortuna, arimò il fato, incominciai a prendere appunti su quanto mangiavo e su quanto mi era piaciuto. Questo è un aspetto fondamentale. La memoria è importante ma scrivere esalta. Prima che la cucina diventasse un mestiere questi appunti, che ogni tanto rileggevo, divennero importanti e formativi. Anche nel senso che scriverne aiuta a ricordare meglio. Questo lo considero una mia caratteristica di cui sono particolarmente fiero, il rapporto fra memoria e prendere appunti mi ha sempre aiutato nella vita al punto che mi ha permesso di fare l'università, Economia Politica alla Bocconi, a pieni voti, studiando libri o ascoltando lezioni, prendendo tanti appunti ma senza poi rileggerli. Appuntate tutto su quanto mangiate! O su qualsiasi sia la vostra passione.

Sei

Il vero grande postulato del piacere di mangiare e di cucinare sono i libri di cucina – ma questo vale per qualsiasi passione. L'uomo sarà come mangia, ma è anche come e quanto legge, giornali ma soprattutto libri. Comprateli o cercateli in biblioteca, leggeteli prendendo appunti. Non solo quelli di ricette ma anche quelli di storia della cucina, che arricchiscono. Lo so, oggi molti si documentano prevalentemente online, soprattutto sui social. Che sono comodissimi e utilissimi, nessuno lo nega, ma il libro resta la base. Se ti sei formato sui libri puoi affrontare quel moloch che è il web – ma non viceversa. Di questo sono del tutto convinto.

Sette

Sopra ho scritto “con grande eclettismo” e questo è fondamentale: non mangiare per principio o per pigrizia un piatto perché “non mi piace” a prescindere – penso a chi non mangia le frattaglie o il pesce o la cucina degli altri – è un handicap fra i più devastanti. Quando incontriamo un sapore o una tecnica nuovi, deve prevalere la positiva curiosità. Alla fine, bisogna pensare e dire: mangio qualsiasi piatto, precisando: ovviamente se eseguito bene. Certo, alcuni ci piaceranno di più per tanti motivi legati alla nostra storia personale, ma affrontare a viso aperto il nuovo è vincente – per il cibo e per la vita. Questo detto, ho un debole per le cucine lombarde, piemontesi, *ça va sans dire* francese e quelle arabe, cinesi e giapponesi. E il mio dio della cucina, sommo maestro, era... ticinese: Martino de' Rossi, nato a Torre in Valle di Blenio, allora nella diocesi di Como.

Otto

I miei avevano tanti amici, alcuni dei quali, non tutti, amavano la buona cucina. Ma non sapevano cucinare! Soprattutto i maschi: allora la cucina nel senso del saper cucinare bene era roba da femmine... Altri tempi per fortuna passati, anche se meno passati di quanto vorrei. C'era una sola eccezione: Vieri, marito di una carissima amica dei miei. Che era veramente bravissimo a cucinare: anche se non gli chiesi mai come era nata questa sua passione e perizia. Ed era bravissimo a parlare, anche con me, di cucina, e io ascoltavo con interesse e entusiasmo, era proprio l'amico grande che formava con piacere un giovane che ascoltava attentissimo. Al punto che qualche volta invitava me o me e mia sorella a colazione, meno volte di quanto avrei voluto, e ci cucinava ottimi piatti. Fu una svolta. Nel senso che io, nei ristoranti, avevo già visto e assaggiato buoni piatti, ma non li avevo visti preparare. Vidi per la prima volta qualcuno che cucinava per piacere, non per dovere. Ed era un uomo. Credo che allora incominciai a pensare che mi sarebbe piaciuto imparare a farlo, al di là del mangiare. Ricostruire tempi e modi di una svolta alla fine così importante per me non è facile, ma il buon senso mi spinge a dire che quelle comunque poche volte che lo vidi cucinare siano state lo *starter* non del mio piacere per il cibo, che stava maturando, ma del piacere di saper cucinare. Quindi osservate sempre con attenzione chi cucina, forma altrettanto se non di più del mangiare.

Nove

Il vero punto di svolta avvenne in un semplice e grande ristorante di Genova, La Santa, di Nino Bergese, il più grande cuoco italiano del tempo – e il libro delle sue ricette, *Mangiare da Re*, breve e meraviglioso, tutt'ora ripubblicato, è un mio talismano. Era, circa, il 1965, cioè avevo sedici anni. Alla fine di un ottimo pasto con mia madre, gli dissi: a me piacerebbe saper fare da mangiare bene, ma sicuramente da grande farò un altro lavoro, cosa posso fare per imparare? Rispose: comprati il Pellaprat, ovvero *l'Arte della Cucina Moderna di Henri Paul Pellaprat*, uno dei grandi maestri di cucina francesi, cofondatore della scuola Cordon Bleu di Parigi, pubblicato nel 1935, che ha formato generazioni di cuochi, professionisti e appassionati. Mi disse: esegui le ricette alla lettera, tutto pesando. All'inizio farai



Valentina Luoni,
corso propedeutico – CSIA

piatti sbagliati, è inevitabile, ma se c'è la passione poi impari. Ritornato a Milano, lo comprai – e comprai una bilancia da cucina – anzi due, una al grammo e una al decimo di grammo per spezie e affini – e incominciai a spadellare. All'inizio vennero piatti fra il mediocre e il cattivo, quanti ne buttai. Ma a vent'anni, fra gli amici che avevo, ero quello che sapeva cucinare meglio. Rapidamente divenne la mia passione totalizzante. Ma che restò una passione.

La cucina divenne un lavoro, non totalizzante ma sempre più principale, solo nel 1995, abbastanza per caso, anzi un vero e proprio *sliding doors*, quando, dopo una super cena per amici arricchita con storia (ero pur sempre uno storico dell'economia e anche del mangiare...) e condita con ricordi e aneddoti, un giornalista che avevo conosciuto mi chiese se accettavo di... scrivere recensioni di ristoranti per un giornale di Milano. Un attimo di imbarazzo, che non avevo mai scritto un articolo, e poi la risposta fu: ma certo.

Dieci

Quindi in gran sintesi sono tre “le cose” che ci permettono di diventare cultori della cucina. Il fato in primo luogo – nota bene: un fato che ti fa amare qualunque cosa, non la cucina ma qualunque altra, è un dono del cielo che ci permette di vivere meglio; avere un po' di soldi da investire in pasti fuori; e l'esperienza, prima di cose mangiate poi viste fare poi cose fatte da voi: e la prima volta che fate un piatto – per prudenza solo per voi, mi raccomando – non preoccupatevi se poi non vi piace ma tirate avanti, *inànz*, come diciamo a Milano.

Undici

“Gusto” è un termine che più complesso e ambiguo non si può. I dizionari lo definiscono “la soddisfazione, il piacere che si prova assaporando cose buone o che paiono buone”. Lo definisco ambiguo perché non c'è nulla di più impossibile che definire il gusto per il buono, altra parola ambigua. Il gusto



Gianmarco Salvatore,
corso propedeutico – CSIA

incomincia a svilupparsi prima ancora di essere nati. Cito da un libro al quale ho collaborato: “Già a 21 settimane dal concepimento, il feto umano, seppur cieco e sordo, è in grado di percepire i primi sapori. Le papille gustative, infatti, si sviluppano precocemente, permettendogli di assaporare il liquido amniotico che lo circonda. In questa fase, il gusto si intreccia con l’olfatto, creando un’esperienza sensoriale unica che contribuisce alla sua formazione e al suo sviluppo”. Quindi, si potrebbe pensare, che al di là del DNA, sia importante come si alimenta la madre... che dà sapore al suo liquido amniotico. Ma è una ipotesi basata su poco, di vere ricerche in proposito non ce ne sono, che io sappia. Nascendo e crescendo, si incominciano a distinguere i sapori fondamentali. Progressivamente, il bambino inizia ad assaggiare nuovi cibi, sperimentando la va-

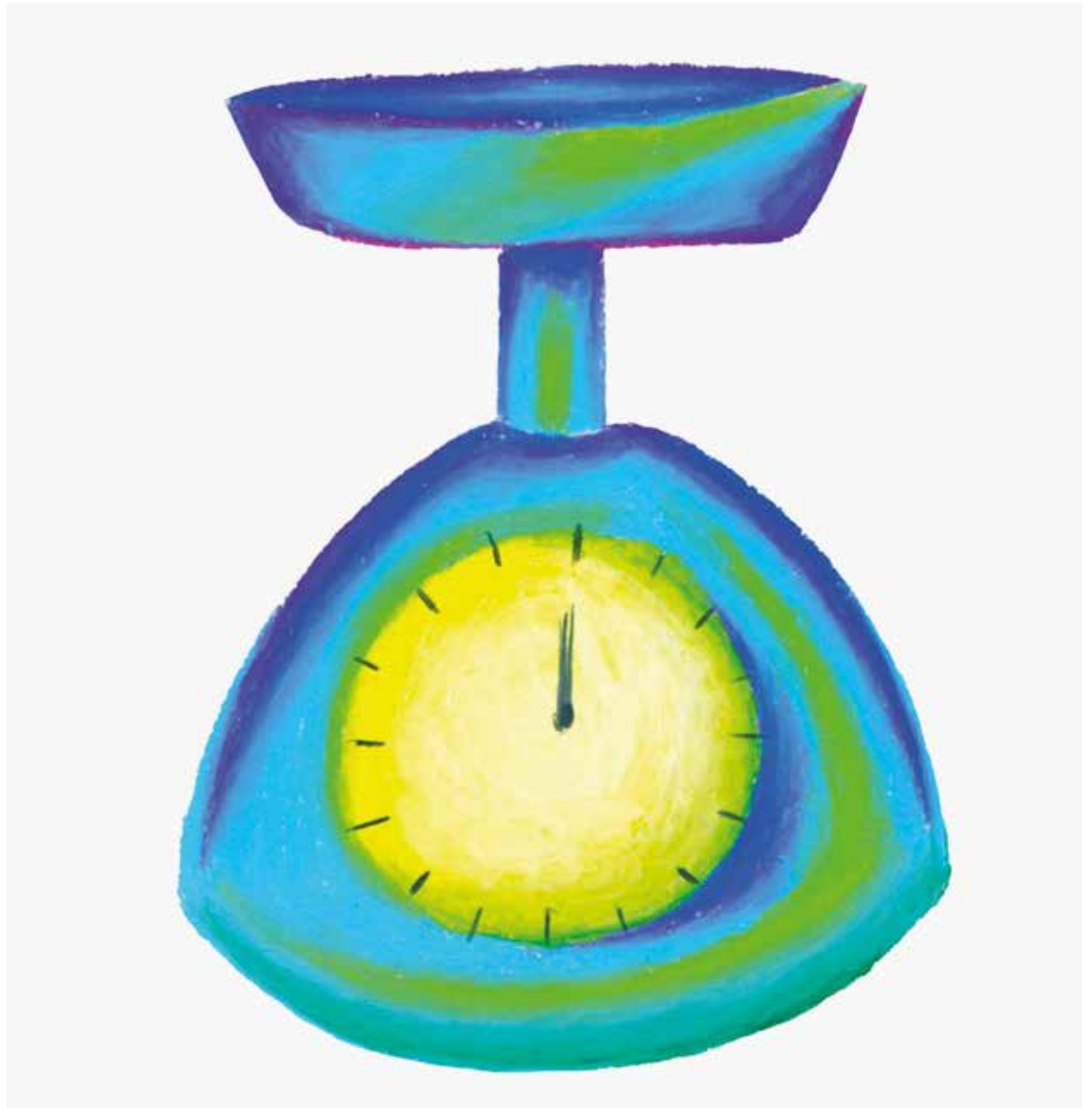
rietà di sapori, che sono, quelli base, cinque: dolce, salato, acido e amaro, storicamente canonici, anche se uno recente, scoperto o forse meglio dire classificato come tale nel secolo scorso, si è aggiunto, si chiama *umami*, termine giapponese, traducibile con “saporito” e presente soprattutto nella carne e nei formaggi stagionati, tipo il grana che noi italiani aggiungiamo dovunque ma anche nella salsa universale che più amo, la salsa d’ostriche del sud-est asiatico. Comunque, in cibi ad alto livello energetico – e chiunque ha sempre fame di energia, questo lo comanda il corpo, di più o di meno in funzione di quanto consumiamo, anche uno stilita, ovvero l’asceta cristiano dell’Oriente che per mortificazione si adattava a vivere in cima a un pilastro o a una colonna, ha questa necessità. Poi alcuni dicono che ne esistono altri, tipo il *kokumi*, sempre nipponico, che così viene definito: è l’insieme delle carat-

teristiche di pienezza, corpo, morbidezza, persistenza e capacità saziante di un piatto: e non si sa bene se definirlo sapore o no. E ahimè si traduce con... buono.

Dodici

Ma al di là di questa suddivisione, quello che si ignora è il perché apprezziamo, e definiamo buoni, certi sapori e non altri. A me, per esempio, il dolce non piace molto, sul salato sono neutro, mi piace molto l'acido e soprattutto stravedo per l'*umami* cioè il grasso. Ma perché il mio gusto si sia sviluppato così, chi lo sa. E comunque se assaggiare di tutto, come

detto sopra, è basilare, "affezionarsi" a quello che "per noi" è "buono" è sacrosanto: quindi cercate di mangiare quello che per voi è buono – lo so, è un truismo, ovvero una verità ovvia e indiscutibile di cui appare superflua ogni spiegazione, che più banale non si può. Comunque, facendo la morale di questo articolo, una cosa è certa. Perché a qualcuno un cibo piaccia, cioè che lo consideri buono, non si sa, non si può sapere, sono stati il fato e il caso a determinarlo. Ma chi se ne importa, così è. "Buono" non è un termine oggettivo, è la sintesi individuale della storia alimentare di ciascuno di noi.



Valentina Rudelli,
4° anno di grafica – CSIA